

Rozmawianie z potrzebami

Przyjrzyj się Twoim strategiom. **5** Czy chcesz, aby ktoś pomógł Ci je zaspokoić?

NIE

TAK



No speaking needed.

4 Kroki NVC zaprojektowane przez Marshalla Rosenberga

Myśl, która wywołuje najsilniejsze uczucia

3b

1 Obserwacje

1

Kiedy widziałam ...
słyszałam ...

Kierunek i intensywność uczucia

1

Bardzo przykre

Bardzo miłe

2 Uczucia

2

Czułam ...

Słowa na określenie najważniejszego uczucia

3a

Najważniejsze potrzeby

4b

3 Potrzeby

3

Ponieważ potrzebowałam / chciałam ...
Ponieważ moja potrzeba ... była (nie) zaspokojona.

Prawdopodobne strategie zaspokojenia Twoich potrzeb

5

Ludzie
Neutr. Zaangaż.

1.



2.



3.



4 Prośby

4

A Prośba o więcej jasności:

Czy mogłabyś mi powiedzieć co usłyszałaś, że powiedziałam?

B Prośba o więcej kontaktu:

Czy mogłabyś mi powiedzieć co się z Tobą działo, gdy to usłyszałaś?

C Prośba o działanie:

Czy mogłabyś ... (osoba) zrobić ... (działanie),
Gdy ... (czas), w ... (miejsce)?